

# 自分自身をケアする リラックスヨガ

【月 日】 ① 毎月 第3金曜日 6回コース  
② 毎月 第4金曜日 6回コース

【時 間】 ① 14:00～15:00  
② 13:30～14:30

【予 約】 必 要

【お願い】 体を締め付けない、動きやすい服装  
でご参加ください。汗拭き用のタオル  
をお持ちください。

※開催日は

「リボンスハウス プログラム」を  
ご覧ください。



リボンスハウス